КНИГА ЗДОРОВЬЯ БОГАТЫРЕЙ РУССКИХ

Славянская система здоровья

Русская здрава, массаж, питание

Мария Максимова
Иван Максимов

Книга здоровья богатырей русских. Славянкая система здоровья. Русская здрава, массаж, питание

Серия «Академия здоровья и удачи»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5972991
Книга здоровья богатырей русских. Русская здрава, массаж, питание/Иван и Мария Максимовы.: Прайм-ЕВРОЗНАК; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-17-069597-3

Аннотация

Не перевелись еще богатыри на земле русской. И не переведутся, пока есть люди, которые знают древние секреты здоровья. Комплекс упражнений русской здравы поможет вам укрепить здоровье тела и духа. Основанная на энергиях земли система питания позволит организму функционировать, как часы. Обереги, сделанные с использованием древних символов, защитят от беды, привлекут счастье и благополучие.

Содержание

Традиционная славянская методика оздоровления 4
Славянская гимнастика 6
История 6
Принципы 7
Стихия воды 9
Стихия земли 9
Стихия воздуха 9
Стихия огня 10
Магия растений 10
Устройство мира 10
Навь 11
Явь 11
Растения для здоровья 13
Виды лекарственных растений 13
Способы приготовления лекарственных средств из целебных растений 16
Настои и отвары 16
Лечение жаром и холодом 18
Очищение тела и духа 18
Баня 18
Посещение бани 21
Веники 24
Правила парения веником 25
Закаливание 26
Хвори и защита организма 27
Удивительный «массаж» 28
Виды закаливания холодом и водой 29
Ванны 30
Умывания и мытье ног 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Иван и Мария Максимовы
Книга здоровья богатырей русских. Русская здрава, массаж, питание

Традиционная славянская методика оздоровления

«Здоровье дороже богатства».

Кто из мальчишек в детстве не мечтал походить на былинного богатыря, сильного и смелого победителя нечисти, защитника слабых и обиженных, верного сына своей Родины? Кого из девочек не привлекала величавость Царевны-Лебеди – статной и мудрой сказочной красавицы? А ведь эти образы недаром пережили века, сохранившись в сказках и былинах – в древние времена они были идеалом не только для детей, но и для взрослых. Сила и здоровье, природная стать и естественная красота человека – к этому стремился каждый. Но в те далекие времена люди жили в близости к природе, в согласии с ней. Здоровье и силы они черпали из ее щедрых кладовых, умея обратить себе на пользу и солнечный свет, и движение ветра, и жизненную силу растений. Современный мир быстро заставляет взрослеющего человека распрощаться с мечтами детства. «Богатыри – не вы!» – почти два столетия назад написал Михаил Лермонтов, и наши современники, вздыхая, соглашаются с его словами. Какие уж там богатыри в век высоких скоростей и льющихся со всех сторон информационных потоков? Какие Царевны-Лебеди в ежедневной суете и метании между домом и работой? За повседневными делами мы не замечаем, как расточительно тратим то богатство, которое получили от природы в дар при рождении – свое здоровье.

Многие ли из современных людей к 30 годам не жалуются на постоянные боли в спине и шее, снижение зрения, проблемы с пищеварением и суставами… Добавим сюда постоянные стрессы, неправильное питание, нарушения сна… Да, такому «богатырю» не то что меч булатный поднять не под силу – ему и собственное тело иногда становится в тягость. А впереди еще долгие годы жизни, новые рубежи, которые придется брать день за днем, растрачивая по крохам то, что осталось от щедрого природного дара – здоровья и внутренней силы.

Однако нет-нет, да мелькнет в толпе бегущих людей с невидящими взглядами совсем другое лицо. Спокойный взгляд полон спокойной уверенности, уверенности в себе, в своих силах и возможностях своего тела. Да и тела у этих людей заметно отличаются от того, к чему мы, к сожалению, уже стали привыкать – развернутые плечи, хорошая осанка и у мужчин и женщин – вот она, стать наших далеких предков, плавные движения, свободная походка, их лица сияют здоровьем, а от всего облика исходит ощущение внутренней мощи. В чем же их секрет?

> Ответ на это вопрос прост – эти люди живут в согласии с Природой и со своей собственной природой – природой русского человека.
>
> Благодаря специальным упражнениям, которые были разработаны славянскими воинами много веков назад, их мышцы получают силу, а суставы – гибкость.
>
> Питаясь блюдами, приготовленными из натуральных продуктов по рецептам наших прадедов, такие люди не знают проблем с пищеварением, кожей и лишним весом.
>
> А поддерживать внутреннюю гармонию, защищать свой внутренний мир от вторжения темных сил им помогают древние славянские обереги,

много веков назад защищавшие наших предков и дававшие им силу противостоять любому врагу.

Эти люди живут полноценной жизнью, полной истинной радости – счастья жизни по законам природы.

Встретив такого человека, каждый из нас испытывает желание стать таким же. И это не мудрено – ведь каждый мечтает о здоровье и счастье, об ощущении силы и покоя. И сейчас это возможно: вы держите в руках книгу, которая расскажет вам об удивительной методике здоровой жизни – «Русской здраве» и секретах кухни наших предков-славян, благодаря которым вы сможете полностью изменить свою жизнь, наполнив ее радостью и свободой.

Славянская гимнастика

История

«Не всякая болезнь к смерти».

Сейчас «Русской здравой» называют систему оздоровления не только тела, но и духовной составляющей человека. Принципы этой системы дошли до нас из глубин веков. В те далекие времена эти знания по крупицам год за годом, столетие за столетием собирали и копили жрецы или волхвы. Эти люди не только овладевали тайнами природы, согласно которым и выстраивали всю жизнь своего племени, они также стояли на страже жизни и здоровья каждого члена своего рода. А это означало, что жрец должен был в совершенстве владеть не только приемами излечения заболеваний и их профилактики, но и уметь оградить человека от действия злых потусторонних сил и привлечь для помощи и защиты силы добрые.

Природа всегда была одновременно добра и жестока к своему любимому детищу – человеку. Ведь для того, чтобы выжить, в этом мире с древнейших времен необходимо было обладать силой и здоровьем, а слабые и больные были обречены на гибель. Однако у любого человека была возможность щедро черпать из кладовых природных богатств, увеличивая свои силы и сохраняя здоровье на долгие годы. Постепенно люди накопили определенный опыт, который позволял им разрабатывать методы оздоровления и укрепления организма – в частности, специальные гимнастические упражнения, а так же использование воды, жара и холода.

> Эти методы, разработанные еще во времена язычества, к сожалению, дошли до нас не полностью. Однако, благодаря работе членов Национального клуба древнерусских ратоборств и других исследователей жизни древних славян, в конце XX века было собрано много ценных сведений. Сейчас упражнения «Русской здравы» активно практикуются во всех клубах славяно-горецкой борьбы. Поэтому ничто не мешает каждому из нас самостоятельно освоить эти методики, позволяющие не только вернуть силы и здоровье, но и изменить весь образ жизни.

Основы «Русской здравы» те же, что и начала жизни наших предков-славян – следование законам богов, законам рода, законам жизни и природы. В древности люди знали то, что в наше время доказали ученые – в основе болезни тела зачастую лежит болезнь духа. Поэтому и старался каждый из них жить так, чтобы дух не знал греха.

За прошедшие века сильно изменилась жизнь, отношения людей и их нравы. Не изменилось только одно – Природа и природа человека. Поэтому здоровье и счастье каждого человека невозможно без благополучия окружающей среды, чистоты внутреннего мира и заботы о собственном теле, построенной на законах природы.

Считается, что в основе «Русской здравы» лежат оздоровительные практики, которые применялись еще в древних племенах арийского сообщества. Но постепенно вся эта система трансформировалась, приспосабливаясь к реалиям жизни славянских племен, населявших северные края, и в итоге стала неотъемлемой частью североевропейской культуры.

Некоторые исследователи склонны сравнивать упражнения, используемые в «Русской здраве» с традиционными практиками Востока (китайской гимнастикой или йогой). Однако обобщения в этом случае можно проводить только на уровне философии.

То, что «Русская здрава» основана на тщательном изучении традиций народной медицины, совсем не означает призыва к самолечению. Естественно, что в случаях всех серьезных заболеваний вам следует обращаться к опытным врачам. Только современная медицина может справиться с рядом заболеваний, во времена наших предков считавшихся смертельными.

Однако нужно помнить и о том, что медицина народная во все времена не только боролась с последствиями болезни, но и искала пути недопущения ее возникновения и развития. Поэтому народные традиции до сих пор считаются самими лучшими способами профилактики болезней и восстановления после перенесенных заболеваний.

Основа гимнастических упражнений «Русской здравы» – это способы укрепления организма, необходимые для развития качеств хорошего воина. В те времена, когда каждый мужчина должен был обладать способностью в любой момент превратиться из мирного пахаря в грозного защитника своего дома и семьи, это было более чем оправданно. Поэтому воинские практики использовались уже в воспитании детей, что укрепляло не только тело ребенка, но и его дух.

Эти упражнения нередко носили характер игр и развлечений, однако, вместе с ежедневным физическим трудом, они превращали каждого мужчину в богатыря.

А что же женщины? – спросите вы. Жены и дочери наших далеких предков были под стать мужчинам своего племени. Стать, силу и грациозность славянок с древнейших времен отмечали все путешественники. И дело тут не только в постоянной физической работе, которую приходилось в течение дня выполнять каждой женщине. Ведь, если верить летописцам, славянки не отказывались от плавания, верховой езды, охоты и тренировок, как с оружием, так и без него, участвуя в этом наравне с мужчинами. Существенную роль играло и то, что сейчас называют «физиотерапевтические процедуры» – закаливание, купание в проруби, жаркая баня.

Все это дарило женщине силу и здоровье, помогало справляться с непростой ролью матери и до глубокой старости сохранять стать и поистине царскую осанку.

Поэтому все методики, используемые в «Русской здраве», одинаково хорошо подходят как мужчинам, так и женщинам.

Принципы

«На живом все заживет».

Николай Иванович Костомаров, русский историк и публицист, живший в XIX веке, писал: «… Русский народ приводил в изумление иностранцев своею терпеливостью, твердостью, равнодушием, ко всяким лишениям удобств жизни, тяжелым для европейца… знакомого с правильным и расчетливым комфортом». Подобные высказывания в огромном количестве можно найти в записках исследователей и путешественников из разных стран, которых судьба заносила в земли восточных славян.

Понятно, что воспитывать в человеке такие качества начинали в самом раннем детстве – с младенчества детей кормили довольно грубой естественной пищей. Как только ребенок вставал на ноги, он в любую погоду бегал по улице босиком и в легкой одежде. Физические игры и развлечения были постоянной частью жизни юношей и девушек, и никто из них не был избалован мягкими постелями. Понятно, что такой образ жизни укреплял и тело и дух, позволял в будущем терпеть лишения и противостоять болезням.

Конечно, и в те времена случались эпидемии, уносившие множество жизней, однако с такими заболеваниями (например, простудные), которые мы воспринимаем как обычное явление, наши предки сталкивались крайне редко.

В давние времена люди всю свою жизнь выстраивали в согласии с законами природы, стараясь заложить сильный потенциал еще до появления человека на свет. Поэтому уже само зачатие ребенка было окружено специальными обрядами. Они включали в себя и предварительное очищение духа и тела будущих родителей от накопленной скверны (в том числе – парение в бане с веником из крапивы, в те времена называемой «огонь – трава»), и выбор определенного дня, который определялся жрецом в соответствии с естественными энергетическими циклами природы и положением солнца на небе.

Что и говорить – быт современного человека разительно отличается от жизни его далеких предков. В зимнее время мы нередко проводим целые дни, не видя солнца, в летнее же – прячемся от него за плотными шторами или жалюзи. Заменой солнца нам служит электричество, освещающее нашу жизнь и днем и ночью. А городской смог и кондиционированный воздух помещений заменили нам свежесть раннего утра, которую полной грудью вдыхали наши пращуры. Многие из нас неделями не бывают на природе, и даже чахлую городскую траву и деревья в парке видят не каждый день.

Цивилизация принесла в жизнь человека скорость и материальное благополучие. Однако за это мы платим слишком высокую цену – расплачиваемся собственным здоровьем.

В основе «Русской здравы» лежит следование тому ритму жизни, который продиктован нам самой природой. Ведь наши предки вставали вместе с солнцем, работали при естественном освещении, а с наступлением темноты ложились спать. Конечно, зимой световой день значительно короче, чем в теплое время года, однако и работы зимой у славян было меньше – все сельскохозяйственные работы на зиму приостанавливались, а с бытовыми делами человек вполне мог управиться за недолгий зимний день.

Понятно, что в современно мире это условие оказывается трудновыполнимо. Однако, если вы выбрали для себя эту систему оздоровления, нужно стремиться максимально приблизиться к природному ритму жизни. Для этого следует хотя бы отказаться от работы в ночное время и выделить достаточное время для сна. Летом же лучше всего практиковать ранние подъемы – вместе с солнцем, как это делали наши предки.

> Стремление к жизни в гармонии с природой заложено в самой основе человеческого существа – ведь каждый из нас, согласно верованиям древних славян, есть порождение четырех стихий: огня, воды, земли и воздуха. Поэтому и жизнь свою каждому следует строить таким образом, чтобы все эти стихии пребывали в правильном соотношении – именно это и дает человеку здоровье, хорошее самочувствие и настроение. Если же такое соотношение изменяется в ту или иную сторону, нередко это приводит к развитию заболеваний.

Первый принцип «Русской здравы» – это правила, соблюдение которых гарантирует здоровье. Каждое из них основано на подчинении одной из стихий.

1. **Стихия воды** – следует чисто пить (т. е. не пить **мутной жидкости).**

2. **Стихия земли** – следует чисто есть (т. е. не использовать в пищу несвежие продукты или разогретые блюда).

3. **Стихия воздуха** – следует чисто дышать. (Понятно, что в современных условиях городской жизни постоянно дышать чистым воздухом становится все сложнее. Помочь вам могут домашние растения, а также регулярные выезды на природу).

4. **Стихия огня** – следует грамотно использовать тепло собственного тела и другие его ресурсы. (Каждый человек должен уметь правильно сочетать работу ума и тела, активный и пассивный отдых и уметь самостоятельно восстанавливать свои силы).

При этом следует помнить, что все четыре элемента равноправны, поэтому и соблюдать все эти правила необходимо одновременно.

Стихия воды

Ни для кого не секрет, что человек состоит из воды почти на 80 %. Именно поэтому для каждого из нас так важно количество и качество принимаемой внутрь жидкости.

Однако вода помогает нам сохранять здоровье, воздействуя на человека не только изнутри, но и снаружи, и наши предки были прекрасно осведомлены об этом – очищению тела и его закаливанию при помощи холодной воды они придавали огромное значение.

Обычное плавание в воде любой температуры помогает укрепить мышцы, суставы, дать отдых позвоночнику и наладить правильное дыхание. А обливания холодной водой или погружение прорубь помогают в несколько раз повысить защитные силы организма. Из всего спектра закаливающих процедур, которые активно практиковали древние славяне, вы можете выбрать те, которые подойдут именно вам – от обтирания снегом до ежедневного контрастного душа.

Конечно, использование воды и холода для укрепления здоровья, требует определенной аккуратности и постепенности. Наши предки вполне могли находиться босиком на снегу в 20-ти градусный мороз. Однако это не означает, что каждому из нас нужно без подготовки стараться превзойти их в этом умении.

Другое воплощение полезной для человеческого здоровья воды – это пар. С древнейших времен одним из лучших средств для профилактики и лечения множества заболеваний у славян считалась баня. Современные исследователи доказали, что пребывание в бане не только помогает организму избавиться от токсинов (накопившихся в нем вредных веществ), но и является прекрасной тренировкой для сердца и сосудов.

В те времена баню топили так жарко, что на полки приходилось стелить солому, а люди, лежавшие на них, прикрывались сверху кусками ткани. После активного парения вениками самым полезным считалось окунуться в прорубь или облиться ледяной водой.

Стихия земли

Наши предки хорошо знали, что силу Земли-Матушки заключенную в ее глубинах, можно получить не только с ее плодами, но и прикасаясь ней непосредственно. Поэтому для того, чтобы снять стресс, обрести спокойствие и прийти к состоянию внутренней гармонии, каждому человеку необходимо как можно чаще ходить босиком по живой земле.

Конечно, хождение по асфальту не принесет пользы, поэтому отправляйтесь на природу, разуйтесь и постойте на земле, песке или траве.

Этот способ хорошо помогает вернуть интерес к жизни, способствует выходу из депрессивных состояний.

Стихия воздуха

Чистый воздух в наших городах, увы, редкость. Поэтому старайтесь, чтобы в помещениях вас окружало как можно больше растений, насыщающих воздух кислородом и фитонцидами. Не забывайте о регулярной влажной уборке и избавлении от старых вещей, собирающих на себя пыль. И, конечно же, не курите сами и избегайте прокуренных помещений.

Как только выдастся такая возможность – отправляйтесь на прогулку в лес или парк, расположенный вдалеке от автомобильных трасс.

Для того, чтобы более полно ощутить стихию воздуха, полезно подниматься на горы и пригорки, смотреть на восход или закат солнца, стоять на ветру и петь.

Стихия огня

В традиции древних славян было углехождение, которое заметно улучшало не только физическое, но и психическое состояние человека. Избавляясь от психологических зажимов и последствий стрессов, во время хождения по углям, можно также получить качественный массаж рефлексогенных зон, расположенных на стопах, что налаживает работу всего организма.

Помните о том, что обучаться этому искусству следует только под руководством опытного инструктора, который поможет обрести правильный настрой и уверенность в своих и силах.

Во время обрядовых праздников наши предки очищались от всего негатива, накопленного их телами и душами, прыгая через костер. Однако и в этом деле нужно соблюдать определенную осторожность.

Самостоятельно вы можете использовать созерцание живого огня. Любуйтесь пламенем горящей в темноте свечи, представляя, как его сила передается вам.

Магия растений

Общение с растениями, особенно с деревьями, с самых древних времен считается одним из лучших способов гармонизации внутреннего мира человека. Не случайно одной из основ верований древних славян является миф о Мировом Древе.

Даже прогулка по лесу или заросшему деревьями оврагу будет способствовать успокоению нервов и ясности мыслей.

Деревья помогут вам избавиться от излишка отрицательной энергии и восполнить недостаток положительной.

Наши предки считали, что разные деревья могут помочь человеку развить некоторые качества или улучшить свои способности. Так:

♦ **дуб** помогает увеличить силу,
♦ **осина** – скорость движения и реакции,
♦ **клен** повышает выносливость,
♦ **дикая груша** способствует укреплению силы духа,
♦ **калина** повышает чувствительность,
♦ **ель** увеличивает остроту зрения,
♦ **сосна** улучшает слух,
♦ **тополь** дает легкость в движениях,
♦ **ива** способствует развитию гибкости суставов,
♦ **можжевельник** помогает развить духовность,
♦ **рябина** укрепляет пальцы,
♦ **береза** помогает бойцам улучшить ударную технику,
♦ **дикая яблоня** учит правильному дыханию,
♦ **липа** повышает гибкость рук.

Устройство мира

В представлении древних славян весь мир состоял из трех частей: **Нави, Яви** и **Прави.**

Навь – это потусторонний, загробный мир, поэтому то, что в нашем мире связано с навью, ассоциируется с отрицательным.

Явь – это положительная сторона мира, связанная с реальной жизнью человека.

Правь – это истинные законы, которые управляют всем миром.

Явь в традиции древних славян понималась и как активное начало, с ним связывались такие явления, как движение, тепло.

Навь выступала в роли пассивного начала, выражением которого были, например, голод, жажда, боль, холод.

Правь рассматривалась как такой результат взаимодействия **нави** и **яви**, который приводит их в состояние равновесия.

У славян существовало и представление о **криве – состоянии, при котором нарушалось равнове**сие между навью и явью.

Навь

Навь преследует каждого человека и для сохранения сил и здоровья необходимо ее отторгать. Для этого традицией «Русской здравы» предписывается соблюдение таких правил.

Человеку нельзя терпеть семь навей:

1. **Нельзя терпеть боль.**
2. **Нельзя терпеть голод.**
3. **Нельзя терпеть холод.**
4. **Нельзя терпеть недосыпание.**
5. **Нельзя терпеть жажду.**
6. **Нельзя терпеть естественную нужду.**
7. **Нельзя терпеть обиду.**

Явь

Противоположности нави – явь. Семь явей будут соблазнять человека, он же не должен поддаваться им.

1. **Нельзя поддаваться наслаждению.**
2. **Нельзя много есть.**
3. **Нельзя слишком зависеть от тепла.**
4. **Нельзя много спать.**
5. **Нельзя пить много жидкости.**
6. **Нельзя слишком поддаваться естественным позывам.**
7. **Нельзя поддаваться лести.**

Не забывайте о том, что **навь и явь – это не про**тивоборствующие начала, а естественные стороны нашей жизни. И служат они для того, чтоб человек мог ясно видеть, где находится **правь**, от которой они обе зависят.

Идеальным положением для человека считается умение находиться в равновесии, не бросаясь ни в одну из крайности нави или яви. В этом случае его дух и тело пребывают в состоянии бодрости и здоровья.

Равновесие и справедливость на протяжении веков были основополагающими принципами жизни славянских племен. Каждый человек мог брать у природы ровно столько, сколько требовалось ему для поддержания жизни – своей и рода. Охотники и рыболовы добывали своим промыслом столько мяса и рыбы, сколько было необходимо, не губя живое зря, скотоводы не разводили животных больше, чем это требовалось для жизни племени и

было позволено природой. И воины не вели войны только ради того, чтобы показать свою силу и искусство владение оружием.

В основе мировоззрения наших предков-славян лежало представление о существовании единой мировой правды, которая была законом, регулирующим жизнь всей вселенной.

Сильнее этого закона не мог стать ни один закон, придуманный людьми, а искать его следовало в мире вокруг себя. Сама Мать-Природа давала его людям в ответ на все вопросы, которые возникали перед ними.

Растения для здоровья

«На всякую болезнь зелье вырастает».

Древние знахари причиной возникновения болезни считали ослабление внутренней жизненной силы человека. Если человек уступал напору внешней, злой силы, то начинал испытывать физическое недомогание.

Для избавления от недуга необходимо победить злые силы и изгнать их из организма. А это невозможно без восстановления жизненной силы самого человека. Поэтому в традиции древнерусской лечебной магии существовали обряды очищения, в которых обычно использовали активную силу всех природных стихий.

Очень часто при лечении самых разных заболеваний наши предки прибегали к помощи растений. Безусловно, без современных химических медицинских препаратов во многих случаях не обойтись, однако при ряде заболеваний гораздо полезнее использовать лекарственные средства, подаренные нам самой природой.

Сторонники траволечения видят главное преимущество использования природных лекарственных средств в том, что в них гармонично сочетаются все необходимые человеку биологически активные вещества.

Виды лекарственных растений

Для удобства использования растения принято разделять на группы по тому действию, которое они оказывают на организм человека.

1. Тонизирующее действие:
♦ лимонник китайский;
♦ женьшень;
♦ элеутерококк;
♦ эфедра двухколосковая;
♦ дрок красильный;
♦ заманиха.
2. Успокаивающее действие:
♦ пустырник;
♦ мята перечная;
♦ мелисса;
♦ хмель;
♦ полынь обыкновенная;
♦ валериана.
3. Мочегонное действие:
♦ укроп огородный;
♦ лопух большой;
♦ брусника;
♦ петрушка огородная;
♦ хвощ полевой;
♦ рыльца кукурузы;
♦ лопух большой.
4. Слабительное действие:
♦ крушина ломкая;

♦ пырей ползучий;
♦ сенна узколистная;
♦ ревень дланевидный;
♦ щавель конский.

5. Желчегонное действие:

♦ тмин обыкновенный;
♦ мята перечная;
♦ овес;
♦ кукуруза;
♦ сосна;
♦ бессмертник песчаный;
♦ редька;
♦ дягиль.

6. Потогонное действие:

♦ липа мелколистная;
♦ первоцвет лекарственный;
♦ малина обыкновенная;
♦ бузина черная.

7. Вяжущее действие:

♦ ольха черная;
♦ горец змеиный;
♦ ива белая;
♦ зверобой пронзенный;
♦ дуб;
♦ шалфей;
♦ кровохлебка;
♦ черника;
♦ ромашка обыкновенная;
♦ черемуха;
♦ лапчатка прямостоячая.

8. Обволакивающее действие:

♦ ятрышник пятнистый;
♦ мальва лесная;
♦ лен обыкновенный;
♦ медуница лекарственная.

9. Противовоспалительное действие:

♦ дурман;
♦ белена черная;
♦ белладонна.

10. Отхаркивающее действие:

♦ чабрец;
♦ алтей;
♦ девясил;
♦ багульник;
♦ репешок;
♦ солодка;
♦ мать-и-мачеха;
♦ душица.

11. Лечебное воздействие на сердечно-сосудистую систему:

♦ боярышник кроваво-красный;
♦ астрагал;
♦ омела белая;
♦ сушеница болотная;
♦ ландыш майский;
♦ желтушник сероватый;
♦ магнолия крупноцветная;
♦ рододендрон золотистый;
♦ наперстянка крупноцветная;
♦ горицвет весенний.

12. Кровоостанавливающее действие:

♦ тысячелистник;
♦ барбарис обыкновенный;
♦ спорынья;
♦ крапива двудомная;
♦ калина обыкновенная;
♦ горец перечный;
♦ пастушья сумка;
♦ горец почечуйный;
♦ гвоздика разноцветная;
♦ кошачья лапка двудомная.

13. Действие, возбуждающее аппетит:

♦ подсолнечник;
♦ вахта трилистная;
♦ аир;
♦ полынь горькая;
♦ горечавка желтая;
♦ одуванчик лекарственный;
♦ золототысячник.

14. Иммуностимулирующее действие:

♦ рябина;
♦ лимонник;
♦ боярышник;
♦ шиповник;
♦ золотой корень;
♦ аралия;
♦ левзея.

15. Лечебное воздействие на кости и суставы:

♦ дудник;
♦ сирень;
♦ черемица;
♦ сныть;
♦ дурман;
♦ ель;
♦ окопник лекарственный;
♦ пихта обыкновенная;
♦ лиственница сибирская;
♦ бузина красная;
♦ адамов корень.

16. Лечебное воздействие на органы пищеварения:
♦ ятрышник пятнистый;
♦ чага;
♦ золототысячник.
17. Действие, улучшающее обмен веществ:
♦ галега;
♦ люцерна полевая;
♦ голубика;
♦ салат посевной;
♦ гречиха;
♦ сельдерей пахучий.

Способы приготовления лекарственных средств из целебных растений

Настои и отвары

Для того, чтобы извлечь из лекарственного растения действующее вещество и получить его в форме, удобной для употребления, традиционно готовят **отвары** или **настои.**

Для настоя, как правило, используют цветки, траву и листья растений.

На отвары идут более грубые части лекарственных растений – корни и корневища, стебли, семена, кора и др.

Перед началом приготовления части растений следует измельчить. Травы, цветы и листья обычно измельчают до частиц размером не более 5 мм, кору, стебли, корни и корневища – не более 2–3 мм. Семена и плоды растений следует измельчать более тщательно, так, чтобы размеры частиц не превышали 0,5 мм.

Для приготовления отваров и настоев используют эмалированную посуду, а так же емкости из стекла и фарфора.

Всыпав в посуду измельченные растения, следует залить их необходимым количеством воды комнатной температуры и поставить на водяную баню.

Для приготовления настоя достаточно держать его на бане в течение 15 минут, отвара – в течение 30 минут. При этом приготовляемую жидкость следует время от времени помешивать.

Снятый с водяной бани настой следует охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Отвар можно употреблять через 10 минут после приготовления.

Если вы готовите отвар из тех частей растений, в которых содержатся дубильные вещества (например, кора дуба), то жидкость следует процедить сразу же после того, как вы сняли ее с огня.

Отвары и настои следует хранить в закрытой посуде, помещенной в прохладное место в течение 1–2 суток.

В традиционной русской медицине чаще всего применялись настои и отвары, приготовленные из смеси лекарственных растений – **сборы** и **чаи.**

Для их приготовления все компоненты следовало измельчить по отдельности.

Самые мелкие частицы использовались для приготовления средств для приема внутрь или полоскания. Для приготовления средств для ванн и припарок требуется менее тщательное измельчение.

Применяя для лечения природные средства, соблюдайте некоторые меры предосторожности. Для того, чтобы использование лекарственных трав пошло вам на пользу, вы должны быть уверены, что ни одно из этих растений не вызывает у вас аллергии.

Если вы страдаете каким-либо хроническими заболеваниями или постоянно принимаете химические препараты, то перед началом применения природных средств обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

Помните о том, что для того, чтобы самостоятельно собирать травы, заготавливать их и составлять из них лекарственные сборы, необходимо обладать определенными познаниями в этой области.

Например, нужно точно знать время сбора того или иного растения, так как в другой период оно может быть не только бесполезно, но и опасно для человеческого организма.

Не покупайте лекарственные растения у незнакомых людей – в этом случае никто не сможет вам гарантировать, что они собраны на достаточном расстоянии от загазованных автострад.

Уберечь себя от ошибок вы сможете, используя готовые сборы, приготовленные из растительного сырья, выращенного, собранного и заготовленного по всем правилам.

Лечение жаром и холодом

Очищение тела и духа

Согласно представлениям древних славян, заболевший человек постепенно утрачивал свою жизненную силу, или, говоря современным языком, – энергию. Для того, чтобы запустить в организме механизмы самовосстановления, необходимо было очиститься от скверны.

Обряды очищения проводились при помощи **яви** – активного природного начала. Так, огромной очищающей силой обладает огонь. И наши предки были прекрасно осведомлены об этом. Недаром такое широкое распространение получили традиции прыжков через костер, хождения по углям или обнесения больного и его дома «живым огнем».

Воздействие огня может быть усилено целительной силой растений. Так для очищения человека и помещения, в котором он находился, использовали окуривание травами. Самого же больного массировали и растирали, используя различные природные ароматические вещества.

Опытные знахари в случае тяжелой болезни применяли такое средство, как кровопускание, избавляя человека от «дурной, нечистой крови».

При помощи рвотных и слабительных средств, приготовленных на основе целебных растений, проводилось очищение желудочно-кишечного тракта больного, что нередко позволяло организму более эффективно бороться с болезнью.

Однако самым популярным средством очищения человека от всего дурного считалась русская баня. Горячая парная – это место, в котором человека покидают все недуги, изгоняемые из его тела с каждой каплей выступившего на коже пота.

Баня

«Кости распаришь – все тело направишь».

Для сохранения своего здоровья издревле наши предки использовали стихию воды в двух ее состояниях – **нави** и **яви**.

Пар и **горячая вода,** воздействию которых подвергается человек в бане – это воплощение **яви** (активного начала).

> Здоровье человека понималось нашими предками, как результат гармоничного взаимодействия нави (начала пассивного, поглощающего) и яви (активного начала). Только в случае их равновесного соединения могла родиться правь – тот самый порядок, который является гарантией физического и душевного здоровья каждого человека. В случае нарушения этого равновесия человек входит в состояние «не-прави», приближаясь к нави.
>
> В бане этот принцип достижения гармонии нави и яви осуществляется в полной мере – выбегая из горячей парной на снег, окунаясь в прорубь или опрокидывая на свое распаренное тело ведро ледяной воды, человек не просто выравнивает баланс температур, но и гармонизирует воздействие на свой организм нави (холода) и яви (жара).

С древнейших времен люди на Руси за чистотой и здоровьем для своего тела и духа шли в баню. По древним поверьям, именно там можно было найти «живую» воду и пар,

которые помогали увеличить жизненную силу человека, смыть с него все дурное. Недаром во все времена парился в бане не только простой люд, но и знать во главе с князьями.

Роль, которую играла баня в жизни наших предков, трудно переоценить, ведь ее целебный пар сопровождал человека от рождения до смерти.

В жарко натопленной бане женщины-славянки разрешались от бремени. Влажный и горячий пар не только помогал защититься от вредных микроорганизмов, но и расслабляющее действовал на организм будущей матери, притупляя болевые ощущения.

Здесь же повитухи впервые обмывали новорожденного. Нередко мать и младенец даже жили в теплой бане на протяжении нескольких дней. При этом женщину ежедневно парили, помогая ей восстанавливать силы после родов.

Особую, обрядовую роль играло посещение бани будущими супругами накануне свадьбы и на следующей день после нее.

Здесь же, в полумраке бани, обмывали перед похоронами умерших.

В бане не только мылась вся семья, от маленьких детей до глубоких стариков. В бане стирали, сушили грибы и ягоды на зиму…

Наши предки верили в то, что в каждой бане поселяется ***банник*** *– дух, следящий за порядком, как домовой в доме. Его описывали как низкорослого старичка, с большой головой, до самых глаз заросшего клочкастой зеленой бородой. Селятся банники в самых темных местах парной – под полком или за печкой-каменкой. Людей этот дух недолюбливает и прячется от них, догадываются же о его присутствии по неожиданным шорохам и стукам. Женщины и дети в старые времена относились к баннику с большой осторожностью, ведь всем было известно, что он не прочь их попугать – опрокинуть шайку, зашуршать веником, пыхнуть паром.*

Для того, чтобы все члены семьи могли париться, не опасаясь подвоха со стороны капризного духа, хозяин, выстроив баню, шел договариваться с ее обитателем. Зная, что банник не любит шума, ругани и криков в бане, хозяин обещал ему тишину и порядок, а взамен просил не строить каверз. Как правило, со своим банником всем удавалось договориться, однако над гостями он мог и подшутить.

Считалось, что банник сам любит попариться в третий или четвертый пар. В это время людям не следовало заходить в парную поодиночке – рассерженный дух мог напугать, запарить или защекотать до полусмерти.

Уходя из бани, полагалось оставить в ней чистую шайку и новый веник – чтобы банник мог попариться в свое удовольствие.

Сохранилось поверье и о существовании ***банной бабушки –*** *воплощения духа бабки-повитухи, принимавшей новорожденных в жарко натопленной бане. Именно эта бабушка и дарит людям исцеление банным паром.*

Первые бани, которые строились славянам, топились «по-черному». В деревянном срубе треть всего помещения занимала печь-каменка. Подкидывая в топку дрова, можно было сильно разогреть камни, сложенные над ней в несколько слоев. В таких печах не было труб, выведенных наружу, поэтому весь дым валил внутрь бани. Копоть, оседавшая на стенах, и дала название такому способу топить баню.

После того, как баня была протоплена – помещение разогрето, а камни раскалены – огонь в печи гасился, а помещение быстро проветривали, выгоняя дым. Иначе, попарившись, можно было бы и угореть.

На раскаленные камни (а их температура зачастую достигает 500 градусов) плескали ковшами воду, квас или настои лекарственных трав и ароматный пар быстро заполнял все помещение бани. Люди же располагались на полках – широких ступенях деревянной лестницы, сидели, лежали или хлестались распаренными вениками. Время от времени кто-нибудь «поддавал пару», выплескивая в каменку новый ковш воды.

Позже печи в банях стали класть с трубами, выведенными наружу (баня «по белому»).

Теперь дым не скапливался в помещении, однако перед тем, как начать париться, нужно было не забыть закрыть специальной заслонкой трубу. Иначе все тепло могло вмиг улетучиться.

В степных краях, где практически невозможно построить дом из дерева, наши предки тоже не оставались без целебного пара. Когда хозяйка дома заканчивала выпечку хлеба, из раскаленной печи выгребали золу, застилали нижнюю часть досками и забирались туда, не забыв прихватить ведро с водой и веник. Пар получали, поливая водой разогретые стенки печи.

Когда человек попадает в помещение с сильно прогретым воздухом, то рефлекторной реакцией его организма на повышение температуры окружающей среды (в традиционной русской парной эта температура может достигать 60–100 градусов) становится повышенное потоотделение.

Много веков назад наши предки знали о том, что вместе с каплями пота из человеческого тела выходят все хвори. Современная медицина подтверждает это – действительно, через поры кожи вместе с потом из организма выводится огромное количество вредных веществ – токсинов, которые отравляют человека изнутри.

Нагревание оказывает сильное стимулирующее действие на все обменные процессы, протекающие в организме человека. Это воздействие настолько сильно, что его эффект заметен и несколько дней спустя.

Потеря большого количества жидкости при посещении парной очень полезна для тех людей, которые страдают от ее избытка в организме или стремятся избавиться *от лишнего веса*.

Испокон веков знахари отправляли больных, страдающих от *ломоты в спине или суставах*, в парную для лечения целебным горячим паром. При повышении температуры тела кровоток и лимфоток в сосудах заметно усиливается, а значит питательные вещества и кислород поступают к каждому суставу с повышенной скоростью. Нарушенное питание этих органов налаживается, и процессы восстановления в них ускоряются.

Известно, что тепло способствует расслаблению тканей мышц и сухожилий. Поэтому с давних времен посещение бани воспринималось как лучший *отдых после тяжелого физического труда*. Помогает целебный пар справиться и *с мышечной болью*, особенно вызванной физической нагрузкой. Современные ученые объясняют такое действие парной тем, что при повышении температуры молочная кислота (вещество, вызывающее болезненные ощущения в натруженных мышцах) выводится из человеческого организма в несколько раз быстрее.

В наши дни не менее важна такая возможность расслабиться и для тех людей, кто вынужден долгие часы проводить в статичной позе. Мышцы и связки расслабляются, суставы занимают правильное положение, устраняется спазм мышц.

Баня – это и прекрасное место для *массажа*, так как тонус мышц снижен, и их чувствительность к активному воздействию извне заметно повышена. Как уже упоминалось, наши предки при посещении парной практиковали не только традиционный славянский массаж, но и массаж и самомассаж при помощи банных веников.

Не только мышцы расслабляет горячий пар – в бане человек чувствует *общее расслабление* и *успокоение*. И этот эффект, в давние времена подмеченный нашими предками, получил свое научное объяснение. Исследователи нервной системы человека доказали, что в условиях парной кровь как бы оттекает от мозга к органам периферии. Таким образом, каждый из нас, находясь в бане, наблюдает некоторую заторможенность, замедление реакции. Именно это и помогает нашей нервной системе «отдохнуть» – избавиться от стрессов

и накопившегося напряжения, отодвигает на задний план мысли о делах и заботах, дарит покой и положительные эмоции.

Такой отдых приносит человеку хорошее настроение и прилив бодрости после посещения парной. Люди, страдающие от *головокружений и частых головных болей*, отмечают заметное улучшение, а многие избавляются *от проблем со сном*.

Традиционное для славян чередование горячего воздуха парной и холодной воды или снега – это самая лучшая тренировка для сосудов и главной мышцы человеческого организма – сердца. Быстрое сужение и расширение повышает эластичность сосудов, что является прекрасной *профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.*

О пользе горячего и влажного воздуха для людей, страдающих *простудными или бронхо-легочными заболеваниями*, известно, наверное, всем. Легкие и бронхи в таких условиях вынуждены работать с повышенной активностью, избавляясь от микробов и токсинов и ускоряя процессы восстановления. Высокая температура убивает множество микробов – возбудителей заболеваний, очищая от них слизистые оболочки горла и носа.

Для того, чтобы усилить оздоровительный эффект, с давних времен славяне соединяли целительную силу пара с силой лекарственных растений. Настои и отвары трав, выплеснутые на раскаленные камни, превращали посещение парной в эффективнейшую ингаляционную процедуру. Сейчас вы можете использовать для этой цели самые разные эфирные масла растений.

Здоровой красоте славянок поражались все путешественники, которых судьба заносила наши суровые края. Уже в те времена женщины хорошо знали, куда следует отправляться за красотой – в горячую баню.

Поры разогретой кожи раскроются, избавляясь от заполнивших их мельчайших частиц пыли, грязи и кожного сала (именно они и становятся причиной появления «черных точек» и угревых высыпания на коже). Такое очищение не только сохраняет красоту кожи, но и улучшает ее здоровье, налаживая полноценное кожное дыхание. Удаление ороговевших частичек кожи делает ее поверхность более гладкой и ровной.

Посещение бани

Что нужно взять с собой, отправляясь в баню?

Простыню, на которой вы будете сидеть или лежать на полке.

Полотенце и **принадлежности для мытья**, **жесткую мочалку, щетку и пемзу.**

Небольшое махровое **полотенце, шапочку** из шерсти, фетра или войлока для защиты головы и волос от перегрева в парной.

Веник.

Рукавицы из плотной ткани – в них вам будет удобнее держать веник.

Отправляясь в баню, не стоит плотно есть, иначе вся процедура будет только во вред. За 2 часа до посещения парной съешьте немного легкой пищи – овощи, фрукты, тарелку каши.

Если вы не завсегдатай русской парной, то приобщаться к ее целебному действию нужно постепенно. Для того, чтобы перепад температур не был слишком резким, перед первым заходом в течение нескольких минут погрейтесь под теплым душем (с температурой воды 36–38 градусов). Точно так же стоит поступать тем людям, у которых имеется склонность к повышению артериального давления. При этом не смачивайте волосы – с сухой головой легче переносить высокую температуру парной.

А вот шапочку, которой вы прикрыли голову, во время пребывания в парной можно несколько раз слегка смочить.

Не мойтесь с мылом перед заходом в парилку, для того, чтобы не удалять с кожи жировую смазку, защищающую ее от ожогов. Основательно мыться лучше всего после того, как вы хорошо попаритесь – для того, чтобы смыть с кожи выступивший пот.

Обжечься можно и о раскаленные металлические украшения, поэтому их лучше всего снять.

«Поддавая» пару, вы можете плеснуть на раскаленные камни не только водой, но и травяным отваром. Приятный хлебный запах придаст пару небольшое количество пива или кваса, добавленного в воду.

Лить на камни следует только горячую воду. Выплескивайте ее из ковша небольшими порциями, стараясь попадать в самое горячее место, в этом случае парную наполнит более сухой, «мягкий» пар.

Настои и отвары целебных растений можно плескать и на деревянные стены и пол парной.

Приятным запахом наполнит вашу парную **настой ромашки или мяты.** Эти растения исключительно полезны для кожи и нервной системы.

Хвойный экстракт помогает снять напряжение, а **листья эвкалипта** используются для лечения и профилактики простудных заболеваний, а также при склонности к повышению артериального давления.

Отвар **липового цвета** усилит потоотделение и поможет справиться с простудой.

В старину для приготовления целебного пара запаривали **картофельную кожуру** или **шелуху овса** – эти средства полезны при болезнях кожи, ревматизме и простуде.

Девясил и алтей помогают избавиться от застарелого кашля, а настой **чабреца** еще и улучшает сон. Победить кашель помогает и отвар из листьев **мать-и-мачехи**.

Хорошо использовать для парной настои и отвары из смеси трав – **ромашки**, **душицы** и **чабреца**; **листьев березы**, **липы** и **можжевельника**; **шалфея**, **листьев черной смородины и горькой полыни**…

Травы, обладающие тонизирующим действием, лучше всего использовать, если вы паритесь в утреннее или дневное время. Вечером же применяйте растения, оказывающие расслабляющее и успокаивающее действие на организм.

Будьте осторожны с такими сильнодействующими веществами, как **пихтовое масло —** *у некоторых людей оно может вызвать аллергию!*

Начинать знакомство с русской парной лучше всего постепенно. Не пытайтесь сразу же забраться на верхние полки – непривычному к жару человеку там находиться непросто. Посидите на нижнем полке и через пять минут попробуйте подняться чуть выше. В первый раз не оставайтесь в парной дольше, чем на 10 минут. Постепенно вы сможете увеличить это время до 30–40 минут.

Помните о том, что сидеть в парной всегда легче, чем стоять, а лежать – легче, чем сидеть, так как самый горячий воздух оказывается наверху (разница может достигать 15–20 градусов). Лежать и сидеть лучше всего так, чтобы ноги находились на одном уровне с телом – таким образом вы увеличиваете отток жидкости от нижних конечностей, облегчая работу сердцу.

В парной вдыхайте и выдыхайте через нос – это будет немного охлаждать воздух.

Собираясь выходить из парилки, не поднимайтесь слишком резко – у вас может закружиться голова. Если это случилось, лягте на нижний полок или сядьте, опустив голову к коленям.

Выйдя из парной в течение 2–3 минут походите, несколько раз поднимите руки вверх, сделайте несколько глубоких вдохов, ополоснитесь под прохладным душем, чтобы остыть.

Те, у кого имеется опыт посещения русской бани, обычно предпочитают более интенсивное охлаждение – облившись ледяной водой из ведра, нырнув в бассейн или в прорубь.

Если вы посещаете парную с целью нормализации веса, помните, что после охлаждения потоотделение остановится.

Между посещениями парной должно пройти 10–15 минут. В это время очень полезно выпить небольшими глотками теплого чая, травяного настоя или кваса, но не ледяного. Помните, что за несколько часов, проведенных в бане, вы можете потерять до 1,5–2 л и жидкости, и эту потерю следует восстановить.

По древней русской традиции лучший напиток для бани – хлебный квас с листьями мяты или другими ароматными и целебными травами. Собираясь в баню, приготовьте для себя ароматный напиток.

Возьмите 20 г сушеных листьев земляники и залейте 2 стаканами кипятка, кипятите в течение 5 минут и настаивайте под крышкой в течение 2 часов, процедите. Если вы хотите сохранить напиток теплым, подогрейте его и перелейте в термос.

Возьмите 1 ст. л. липового цвета и 3 ст. л. сушеных плодов и листьев малины, смешайте и залейте теплой водой. Поставьте на огонь и кипятите в течение 10–15 минут, процедите.

В обычный черный или зеленый чай добавьте ароматные сушеные растения по вкусу – ромашку, лист смородины, плоды шиповника или боярышника, листья эвкалипта.

Если вы хотите подсластить напиток, используйте не сахар, а мед.

Если вы решите сделать массаж, то лучшее время для него – сразу же после выхода из парной. После массажа нужно хорошо вымыться под теплым душем.

Распаренная кожа наиболее восприимчива к воздействию, однако откажитесь в парной от косметических средств на основе химических препаратов. В жаре русской бане содержащиеся в них вещества могут стать вредными для кожи. Вспомните рецепты наших прабабушек – смешайте растопленный мед с крупной солью. Лучшего средства для кожи вам не найти!

Возьмите пачку крупной соли (можно – морской) и 200 г меда. В парной выложите мед в плоскую глубокую миску и поставьте как можно ближе к печке. Зайдя в парную в третий раз, добавьте в растопленный мед соль и перемешайте. Массирующими движениями нанесите смесь на кожу – от лица до пяток.

После этого посидите в парилке спокойно или попарьтесь веником.

После парной смойте смесь с тела и ополоснитесь прохладной водой.

Мед и соль можно использовать и по отдельности, однако в сочетании их полезные свойства усиливаются. Эти продукты обладают уникальной способностью избавлять человека от физического и психического напряжения, «вытягивать» из его организма шлаки и токсины, усиливая работу сальных и потовых желез. А консистенция полученной смеси делает ее прекрасным средством для микромассажа кожи, качественно очищающего ее и ускоряющего процессы обновления и регенерации. Незаменим мед с солью и для людей, мечтающих избавиться от излишка жировых отложений.

Полезны при посещении парной и другие средства, приготовленные по традиционным русским рецептам. Маски для лица и тела помогают усилить потоотделение и открыть поры кожи, а значит – ускорить вывод из организма вредных веществ, улучшить состояние кожи всего тела, очистить ее и обеспечить ей полноценное питание, что очень важно для правильной работы всего организма.

Смешайте 250–300 г сметаны или сливок и 100–200 г меда, нанесите смесь на кожу лица и тела и отправляйтесь на 15 минут в парилку. После этого смойте маску теплой водой.

Залейте теплой водой 4 ст. л. овсяных хлопьев (понятно, что в старину использовали овсяную муку, но хлопья обладают лучшими очищающими свойствами) и через 15 минут смешайте их с 4 ст. л. сметаны или сливок. Количество компонентов можно увеличить в

зависимости от того, на какую область тела вы хотите нанести маску. Обмажьте смесью лицо и тело и зайдите в парную на 15–20 минут. Обмойте кожу прохладной водой.

Понятно, что столетия назад наши предки не пользовались такими средствами для мытья волос и кожи, которые используем мы. Что же помогало им поддерживать не только здоровье, но и естественную красоту своего тела?

В качестве шампуня использовали сырые дрожжи. Их заливали кислым молоком и немного подогревали. Получалась желеобразная масса, которую наносили на волосы и оставляли примерно на 1 час. После этого волосы тщательно промывали – они становились чистыми, блестящими и здоровыми.

Мыть волосы можно и смесью взбитого куриного яйца и раздробленных пшеничных зерен.

А для тела хорошо подходит замоченный в теплой воде мякиш ржаного хлеба. Издавна использовали для очищения тела и порошок глины.

Как правило, в парную заходят 3–4 раза. Веник стоит брать с собой во второй или третий заход.

Веники

Русская парная немыслима без веника. Распарив ветки, вы наполните воздух в парной ароматом леса, а сам веник станет прекрасным инструментом для массажа и самомассажа.

Наши предки были уверены в том, что веник не только гонит из тела хворь, но и очищает дух от скверны, снимает с человека порчу и сглаз, отгоняет от него злых духов.

Изготовить веник для парной самостоятельно совсем не трудно. Для этого вам нужно выбрать подходящее дерево и нарезать с него пук веток длиной около 50 см. Заготовкой веников впрок лучше всего заниматься в самом начале лета, когда ветви деревьев полны жизненными соками.

И не забудьте, срезая ветки, поблагодарить дерево за этот дар.

Если у вас есть такая возможность – приготовьте веник из свежесрезанных веток. Такие веники полезней и ароматней. Однако и заранее приготовленный веник принесет вам несомненную пользу, если вы правильно запарите его перед использованием.

В старину в баню брали с собой не только веники – для мытья пользовались своеобразными мочалками, сплетенными из вываренного до мягкости лыка. Совсем маленьких детей отмывали при помощи пучков мягких льняных волокон. В качестве мыла нередко использовали куски круто замешенного теста, нередко – с добавлением меда.

Существовал и другой способ приготовления средства для мытья тела – холщовый мешочек набивался смесью различных целебных трав – зверобоя, чабреца, душицы мяты, листьев некоторых плодовых деревьев. Обдав кипятком этот мешочек, можно использовать его вместо губки.

Свежий веник ополосните перед использованием теплой водой.

Для запаривания сухого веника приготовьте две емкости (ведра или тазы). Одну наполните горячей водой, другую – холодной. Опустите веник на 10–12 минут в холодную воду, потом – на 2–3 минуты в горячую. Сильно высохшие ветви запарьте в горячей воде на 10–15 минут, прикрыв их сверху вторым тазом.

Для посещения русской бани самыми лучшими вениками во все времена считались короткие, пушистые и довольно легкие.

Издавна для веников брали ветки самых разных деревьев и разнообразные травы. Традиционно русскими считаются веники из веток березы и дуба, из крапивы и полыни. Но вы можете пользоваться и вениками из веток эвкалипта или пихты.

Березовый веник во все времена был у славян самым популярным – он доступен всем и очень прост в изготовлении. Листья березы богаты эфирными маслами, витаминами *А* и *С*, содержат дубильные и смолистые вещества. Кожа после парения таким веником становится гладкой и шелковистой, уменьшается склонность к угревым высыпаниям, хорошо заживают мелкие повреждения. При использовании березового веника происходит активное расширение бронхов и улучшается работа легких. Поэтому березовые ветки незаменимы для тех людей, у которых есть проблемы с органами дыхания (страдающих астмой или курящих).

Веник из веток **дуба** хорошо использовать тем, чья кожа склонна к жирности. После парения заметно повышается упругость кожи, уменьшается чрезмерная активность сальных желез, а значит – и склонность кожи к воспалениям. Полезен аромат распаренных дубовых веток и тем, кто страдает от повышения артериального давления. Дубовый веник благотворно действует на нервную систему, успокаивая и снимая стресс.

Дубовые и березовые веники часто используют и как основу, в которую вплетаются ветви других растений.

Липовый веник поможет справиться с простудой и головной болью. Липа обладает потогонным свойством, что ускоряет выведение из организма токсинов. Полезно использовать такой веник и для избавления от ревматических болей.

Чтобы избавиться от радикулита или невралгий, возьмите с собой в парную дубовый веник или тот, который связан из веток кедра, ели или пихты. Для приготовления веника из хвойных деревьев, используйте только свежесрезанные ветки, иначе они засохнут, а хвоя с них осыплется.

Людям, страдающим невралгией, очень полезно париться веником из эвкалиптовых веток. Однако это удовольствие не из дешевых – эвкалипт довольно дорог. Оптимальным решением будет добавление нескольких веток этого растения в дубовый веник.

Эвкалиптовый веник чрезвычайно полезен тем, кто страдает хроническими простудными заболеваниями, помогает он справиться и с болезнью в острой форме. *Распаренный веник следует прижать к лицу и вдыхать аромат листьев эвкалипта в течение 5–7 минут.*

Застарелый ревматизм лучше всего лечить веником из **ясеня** или **крапивы**. **Ольховые** ветки помогают справиться с ломотой в суставах и мышцах.

Веник из **пижмы** помогает людям с хроническими заболеваниями почек и мочевого пузыря.

Полынь и крапива в составе веника для бани помогают улучшить сон, избавиться от последствий стрессов, нормализовать работу нервной системы. А **рябиновые ветви** и **пижма** оказывают на организм стимулирующее действие. *Парясь такими вениками, задерживайте их на задней поверхности шеи, прикладывая распаренные ветви к коже на 1–2 минуты*.

Правила парения веником

Поднимите веник широкой частью вверх и подержите его так в течение 1–2 минут. В горячем воздухе ветки хорошо прогреются и распарятся.

Удобнее всего париться, лежа на полке, когда помощник прохаживается по вашему телу веником. Если вы собираетесь париться самостоятельно, то удобнее использовать сразу два веника.

Для начала прижмите веник к стопам, подержите минуту, потом поднимите его по голеням. Плавными движениями проведите ветками по ногам вверх. Мягко попарьте бедра, ягодицы и поясницу. Поводите веником по шее. Так вы подгоняете горячий воздух к телу, прогревая его.

Более интенсивными движениями попарьте все тело сверху вниз. Проделайте это 3–4 раза.

После этого, прилагая умеренное усилие, опускайте лиственную часть веника на спину между лопатками или на середину груди. Прижимайте веник к телу на 5–7 секунд.

Постегивающими движениями парьте спину, поясницу, ягодицы, спускаясь по ногам к стопам.

После этого уделите особое внимание больным местам – позвоночнику, суставам или области легких. Поднимите веник ненадолго вверх, чтобы согреть его, приложите к больному месту и примните вторым веником.

Те люди, у кого не очень чувствительная кожа, могут использовать хорошо распаренный веник как мочалку, растирая им все тело.

Вместо веника может быть использована свернутая простыня или полотенце. Конечно, по целебным качествам такой «веник» сильно уступает природному, но и он оказывает на организм хорошее массажное воздействие.

Если вас парят, а вы лежите при этом на спине, на область тела положите мочалку, смоченную в прохладной воде.

Перед уходом из бани постойте в течение нескольких минут под теплым душем, ополоснитесь чуть более прохладной водой. Отдохните в теплом помещении в течение 5-10 минут и собирайтесь домой.

Закаливание

«Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле».

Традиция закаливания холодом существовала у наших предков с глубокой древности как часть повседневной жизни. С первых дней жизни славянский младенец знакомился с холодным воздухом и ветром, снегом и ледяной водой. Вода и холод были верными помощниками человека, укреплявшими и закаливавшими организм, дававшими ему силы противостоять болезням и справляться с большими физическими нагрузками.

Понятно, что закаливание во времена наших предков не превращалось в специальную процедуру, а было частью их жизни. Однако современному человеку, живущему в совершенно иных условиях, для того, чтобы вернуть и сохранить свое здоровье, зачастую нужно полностью изменить свой образ жизни.

Тем, кто хочет укрепить свой дух и тело при помощи природных стихий следует сделать холод своим другом. Прогулки в любую погоду на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном, легкая одежда и обувь – все это день за днем будет повышать защитные силы организма, укреплять его, налаживать правильную работу всех его органов.

Однако этого недостаточно. Известно, что самый лучший способ активизировать работу всех систем человеческого организма – создать для него условия стресса. Понятно, что стресс этот должен быть полезным. Например, вы можете использовать закаливающие процедуры с применением холодной воды.

Закаливание при помощи холодной воды дает прекрасные результаты, однако не следует забывать о том, что такое воздействие на организм – это воздействие при помощи нави (т. е. отрицательного потенциала). Любое лечение навью следует применять очень аккуратно, т. к. при слишком интенсивном воздействии вы можете не только не добиться желаемого оздоровления организма, но и причинить себе вред.

Использовать оздоравливающую силу воды и холода следует, руководствуясь основными требованиями «Русской здравы» – требованиями меры и гармонии.

Почему так полезна для человеческого организма именно холодная вода? Вспомните о том ощущении, которое вызывает у вас воздух с температурой в 20 градусов. Это будет ощущение тепла. А вот воду с температурой 20 градусов теплой назвать трудно.

При повышении температуры тела – из-за болезни или физической нагрузки – быстрому охлаждению гораздо лучше поможет умывание прохладной водой, чем просто пребывание на прохладном воздухе.

Дело в том, что при контакте с холодной водой человеческое тело отдает гораздо больше тепла, чем при контакте с воздухом той же температуры. Это и делает воздействие на человеческий организм холодной воды таким эффективным.

Хвори и защита организма

Как происходит развитие заболевания? Конечно, причина многих недугов – попадание в организм человека болезнетворных микроорганизмов. Однако по какой-то причине одни и те же микробы, нарушают работу одного организма и никак не сказываются на другом.

Более того – исследователи человеческого тела давно обнаружили, что на поверхности его кожи и слизистых постоянно находится огромное количество микроорганизмов, в том числе и тех, которые способны вызвать серьезные болезни. Такие же микроорганизмы содержатся в окружающей среде. Однако ежеминутного заражения не происходит. Секрет в том, что организм обладает *иммунной защитой* – способностью своими силами противостоять вторжению чужеродных бактерий. В норме организм **здорового** человека вырабатывает вещества, которые не дают бесконтрольно размножаться микроорганизмам, взывающим заболевания.

Однако если в работе иммунной системы происходит сбой, естественная защита ослабевает и организм подвергается атаке.

Что может стать причиной такого сбоя? Стресс.

Самый простой (и, к сожалению, один из самых типичных) пример такого стресса – переохлаждение организма. Наверняка, каждому знакома такая ситуация – промочили ноги, замерзли на промозглом осеннем ветру, разогревшись на тренировке, выпили холодной воды… И человек не удивляется кашлю и насморку на следующее утро. Не менее ощутимые удары по иммунитету могут нанести и стрессовые ситуации, затрагивающие нашу психику и нервную систему.

Решить эту проблему можно двумя путями. Первый – избегать стрессов. Этот совет оправдан, если речь идет об умении справляться со сложными жизненными ситуациями и избегать стрессов на уровне психики.

Конечно, у современного человека есть куда больше возможностей защитить себя от агрессивного воздействия окружающей среды – одежда и обувь могут уберечь от холода и сырости, термос сохранит питье теплым, а надежные запоры на окнах уберегут от сквозняков.

Однако на самом деле это не решение проблемы, а уход от нее.

Построить надежную стену между собой и окружающим миром все равно не удастся, а «полностью защищенная» жизнь мало чем отличается от существования растения в теплице.

Рано или поздно жизнь может поставить человека в такие условия, в которых ему придется контактировать с действительностью без привычных средств защиты от нее. И в этот момент выяснится печальная правда – собственные защитные силы этого организма атрофировались настолько, что человек не в силах противостоять даже самой пустяковой болезни.

Но есть и второй путь, – тот путь, который выбирали для себя наши предки, славившиеся отменным здоровьем и силой. Это путь укрепления *естественной защиты организма*.

Да, иммунная система точно так же нуждается в регулярной тренировке, как и любая другая система человеческого организма.

Без подготовки любому из нас будет нелегко справиться с физической или умственной нагрузкой – для нетренированных мозга и мышц она станет стрессом. Но если подвергать организм таким стрессам регулярно, последовательно и постепенно, у него включаются процессы адаптации.

Как ежедневная утренняя зарядка делает наши мышцы более адаптированными к физической нагрузке, так и регулярное охлаждение помогает человеку не воспринимать любое неожиданное снижение температуры, как стресс. В этом польза регулярного применения холодной воды для закаливания организма.

Удивительный «массаж»

В старину обливания холодной водой сравнивали с работой хорошего костоправа. Иными словами, воздействие потока холодной воды на тело считалось равным интенсивному массажному воздействию.

Современные исследования подтверждают эту интуитивную догадку наших предков. Холодная вода, попадая на поверхность кожи, вызывает мгновенное сужение всех сосудов, расположенных близко к ее поверхности. Кровообращение в этих областях резко уменьшатся, и большой объем крови приливает к внутренним органам. По всем тканям человека проходит вибрационная волна, действие которой сравнимо с внутренним массажем всех органов.

Через долю секунды начинается реакция организма на переохлаждение кожи – сосуды расширяются, и к ней приливает кровь. Такое последовательное сжатие и расширение сосудов служит отличной «зарядкой» для них и тренировкой для сердца, что помогает предотвратить развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Прилив крови к коже вызывает ощущение приятного тепла во всем теле.

Активная работа сердца усиливает кровоснабжение всех органов и тканей, в результате они получают большее количество кислорода и питательных веществ, чем обычно, а железы внутренней секреции выделяют большее количество гормонов.

Усиливается, например, выработка кортизола (гормона стресса), обладающего противовоспалительными свойствами и повышающего артериальное давление, эндорфинов (гормонов радости), способных заметно улучшить настроение человека, благотворно воздействующих на состояние его нервной системы и оказывающих обезболивающее действие. Именно этим объясняется тот прилив бодрости, который испытывает человек после обливания холодной водой, а так же заметная польза обливаний для тех людей, которые страдают от головных болей, приступов слабости и депрессий.

Холодовые нагрузки полезны и тем, что реакцией на них становится активизация всех обменных процессов в организме – сжигаются излишки жира, уменьшается уровень сахара и холестерина в крови, усиливается секреция половых гормонов.

Холодная вода издавна считалась хорошим средством для того, чтобы остудить излишний пыл, снять раздражение, успокоиться, а так же избавиться от тягостных мыслей. И современная медицина подтверждает благотворное влияние таких процедур на работу нервной системы. Однако объяснение этому факту было найдено всего несколько десятилетий назад. Связь кожной поверхности, мозга и нервной системы человека закладывается еще в эмбриональный период его развития, когда все эти ткани развиваются из одной группы клеток, образующей наружный зародышевый листок.

Эта связь остается неразрывной в течение всей человеческой жизни. Недаром какие-то чувства, эмоции вызывают изменение цвета кожных покровов (мы бледнеем или краснеем от

стыда, испуга, гнева), а длительный стресс нередко становится причиной развития кожных заболеваний (экземы, нейродермита).

Но и раздражение кожи вызывает моментальную ответную реакцию нервной системы. В долю секунды сигналы от миллионов рецепторов, расположенных на поверхности кожи, поступают в головной мозг, стимулируя гипоталамус, – тот его отдел, который по праву можно назвать главным регулировщиком множества функций человеческого организма. Несмотря на то, что вес его обычно не превышает 5 г, от активной работы гипоталамуса зависит правильное функционирование сердца и сосудов, всей пищеварительной системы, обменные процессы, психическое и эмоциональное состояние человека.

Регулярное воздействие на этот орган считается хорошей «встряской» всего организма.

В главе, посвященной массажу, будет сказано о том, что у наших предков существовали четкие представления о связи внутренних органов и определенных участков на поверхности кожи. Массажное воздействие на кожу в этих зонах позволяет воздействовать и на сам орган, налаживая его работу.

Обливание холодной водой или растирание снегом выполняет ту же функцию – холодовое воздействие раздражает кожные покровы не менее эффективно, чем массажное, активизируя работу всех органов и систем.

При том поток воды «массирует» сразу всю поверхность тела, а значит, одновременно побуждает к активной работе каждый орган.

Виды закаливания холодом и водой

Выбрав для себя здоровую жизнь по образцу наших предков, не стоит сразу же нырять в прорубь или выбегать босиком на снег.

Как уже было сказано, обращаться с одной водой следует очень осторожно, чтобы вместо пользы не получить вред.

Купание в проруби оказывает очень сильное воздействие на организм современного человека, и переходить к нему следует только после хорошей подготовки, да и практиковать не часто.

Многие врачи-сторонники закаливания, критически относятся к длительным купаниям в ледяной воде, отмечая не только плюсы, но и минусы это процедуры. Да и последователи «Русской здравы» никогда не призывали к ежедневным погружениям в прорубь.

В любом случае, начинать свое знакомство с водой и холодом следует с более мягких воздействий.

Окунуться после жаркой парной в ледяную воду и в старину могли только те счастливчики, чей дом и баня стояли на берегу реки. Вдалеке от водоемов наши предки довольствовались обливаниями.

В любую погоду выходили они на улицу, сняв одежду и стоя босыми ногами на земле, опрокидывали на себя ведро ледяной воды. Такой способ обливания можно назвать идеальным, и даже если у вас нет возможности каждый день проводить эту процедуру именно так, не упускайте ее, если возникнет подходящая ситуация.

Отдав на эти несколько минут свое тело во власть стихий воды и воздуха, вы ощутите то, что чувствовали наши предки – гармоничное слияние с природой.

Но даже в домашних условиях вы можете добиться удивительных перемен в своем здоровье и работе всего своего организма.

Для этого вам нужно выбрать тот вид холодовых водных процедур, который будет наиболее удобен и приятен вам.

Ванны

Погружение в ванну с холодной водой очень полезно для избавления от кожных заболеваний, особенно тех, которые сопровождаются зудом (дерматиты). Помогают холодные ванны избавиться от усталости, уменьшить нервную возбудимость, наладить сон.

Набирайте в ванну воду с температурой 13–15 градусов и погружайтесь в нее не более, чем на 10–15 минут.

Умывания и мытье ног

Прохладная и холодная проточная вода помогает снять усталость, а также избавиться от болей в голове и шее. Неторопливо поливая руки холодной водой по направлению от локтей к кистям и кончикам пальцев, вы избавляетесь от нервного напряжения, можете снять раздражение и уменьшить тревожность.

Мытье ног холодной водой или погружение их поочередно в емкости с холодной и горячей водой – это не только прекрасная закаливающая процедура, но и хорошее средство для избавления от усталости, а также профилактика варикозного расширения вен.

Кожа на лице, шее, руках менее защищена от холода, чем на остальных частях тела, и менее чувствительна к перепадам температуры. Ноги же мы, как правило, держим в тепле, поэтому эта часть нашего тела более уязвима. Для того, чтобы промокшие ноги не становились причиной неизменных простуд, при выполнении любых закаливающих процедур следует уделять охлаждению стоп несколько больше времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.